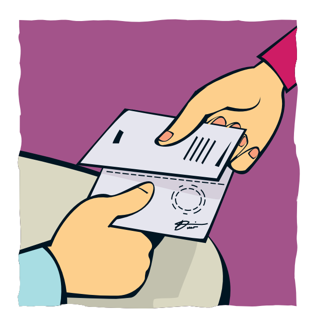
LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

ANGLAIS/**FRANÇAIS**









BILINGUAL **HEALTHCARE** HANDBOOK

ENGLISH/FRENCH

LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/ANGLAIS

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

BILINGUAL **HEALTHCARE** HANDBOOK

FRENCH/**ENGLISH**

Text: december 2005
Edition: april 2006
Note: some of the information in this booklet may be changed in the future.

CONTENTS

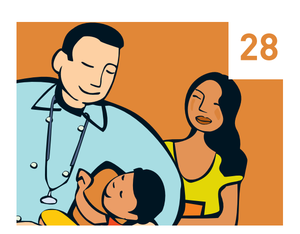
SOMMAIRE



5

TO RECEIVE HEALTHCARE

POUR SE SOIGNER



28

TO TAKE CARE OF YOUR HEALTH

POUR VEILLER À SA SANTÉ



69

FOR LEGAL AND SOCIAL ASSISTANCE

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL



87

PERSONAL AND PRACTICAL INFORMATION

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES


H

To receive healthcare

POUR SE SOIGNER

To receive healthcare

*In France, everyone is entitled to health insurance to cover the cost of medical care. It is preferable to apply for it before becoming ill. The first step is to apply for **"basic" public health insurance** (p. 8), which can be extended by paying for private supplementary insurance ("mutuelle"). For people with a low income, supplementary insurance is available free of charge and is known as **supplementary universal medical cover (CMU-Complémentaire)** (p. 12). Those without a residency permit and on a low income must apply for **State medical aid** (AME, p. 16).*

*CMU-Complémentaire and AME, which can be granted quickly if necessary, make it possible for individuals to receive care without paying, at the doctor's office, dentist's office, hospital, laboratory or pharmacy. Those with neither money nor health insurance can only go to the **PASS centres** (all-day treatment centres) (PASS, see p. 20) under the public hospital system for the basic care required in all situations. Lastly, there exist **specialised public healthcare** services, which are free to everyone (p. 22). The only requirement is to choose **your regular doctor** (p. 24) from whom you wish to receive care. If necessary, **interpreters** can be called upon (p. 26).*

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi (p. 24). En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*



“Basic” Public health insurance

Who is entitled to “basic” public health insurance?

“Basic” public health insurance (including “basic” CMU) is an entitlement for anyone legally residing in France for at least three months before the request for healthcare (except asylum-seekers who are exempt from this condition).

Where should I apply for public health insurance?

Go to the public health insurance centre in your neighbourhood (ask for the address from the Town Hall’s CCAS, or social assistance centre). If you are using a government-assigned address (see p. 14), go to the public health insurance centre whose address is listed on your certificate of domiciliation.

Documents required:

- **Identity:** the preferred document is birth certificate, otherwise a passport, identity card or certificate of registration with the OFPRA (French Office for the Protection of Refugees and Stateless Persons) for asylum-seekers or any other document giving proof of your identity;
- **Address:** certificate of accommodation (with receipt for rent or EDF bill) or government-assigned address registered with an approved organisation. Important: make sure that letters actually reach this address;
- **Legal residency in France:** any valid residency document issued by the Prefecture: residency card, temporary stay card, proof of receipt of application, temporary approval for stay, appointment/summons, asylum notice, etc.;
- **Income:** written proof of all income received from January to December of the previous year[1] (wages, welfare benefits, etc.).

1 However, for people also entitled to CMU-complémentaire insurance: documented proof of income over last 12 months only (see page 12)

Sécurité sociale « de base »



Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).



"Basic" Public health insurance

Using the Public Health cover System

As a general rule, the public health insurance system reimburses two-thirds of your healthcare expenses (except on glasses and dentures), but the patient must pay the entire sum first. In healthcare centres, hospitals and certain doctors' offices and pharmacies, patients may pay only one-third of the expenses (known as the "ticket modérateur"), by showing their health insurance card (paper certificate or Vitale Card). Supplementary CMU insurance (see p. 12) or mutual and private insurance companies cover the additional amount.

Important: the "100%" is not free in all cases: those with certain chronic illnesses can be exempt from paying the ticket modérateur, and are considered "100% covered by the public health insurance system". However, the "100%" applies only to the care received for chronic illnesses.





Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.



Supplementary universal medical cover

Who is entitled to supplementary universal medical cover (CMU-Complémentaire)?

All those entitled to "basic" public health insurance with income less than EUR 587.16 per month may apply for supplementary universal medical cover in order to receive healthcare without paying. If the cover is intended for more than one person, the income requirements are as follows: income may not exceed EUR 880.75 net per month for two people, EUR 1056.90 net per month for three people, EUR 1 233.05 net per month for four people (add EUR 234.87 to the last figure for each additional person).

People entitled to the RMI (minimum subsistance subsidy) are automatically entitled to the CMU-complementaire without further examination of their income.



Important: in the overseas departments, the maximum income figures are different. Those who exceed the ceiling slightly may apply for a grant to buy a mutual or private insurance plan.

When there is an urgent need to see a doctor or dentist, those who cannot pay must request "immediate admission" to the CMU-Complémentaire system, if necessary with a letter from their doctor. The public health insurance centre issues a certificate in the days that follow. Always bring all the required documents with you.

Where should I apply for CMU-Complémentaire insurance?

Go to the public health insurance centre in your neighbourhood (ask for the address from the Town Hall's CCAS, or social assistance centre). If you are using a government-assigned address (see p. 14), go to the public health insurance centre whose address is listed on your certificate of domiciliation.

Documents required to apply for CMU-Complémentaire insurance:

Income: written proof of all income received over the course of the last 12 months (unemployment, RMI subsidies, wages, etc.) or a sworn statement.

CMU complémentaire



Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires…) ou déclaration sur l'honneur.



Supplementary universal medical cover

How does CMU-Complémentaire insurance work?

Once your application is accepted, the public health insurance centre sends out a certificate of admission to "basic" health insurance and supplementary universal health insurance, then a plastic "Vitale" card with a green paper notification. If you apply for immediate admission to the CMU-Complémentaire system (see p. 12), the centre will issue a certificate in the days that follow. At each medical visit, you must show your certificate or Vitale Card, with the paper notification. With CMU-Complémentaire, no payment is required for hospital or doctor visits, nor is it due for laboratory tests or medication from the pharmacy. CMU-Complémentaire insurance is valid 1 year, throughout France. Renewal must be requested two months before expiry of benefits, if the recipient's status has not changed.

If you are hospitalised and have no health insurance, talk to the social worker at the hospital to receive health cover and avoid being billed for the services. If you receive a bill from the hospital, go to the social worker without delay.

Important: individuals with no birth certificate will be provided with a temporary registration number (beginning with 7 or 8), which does not entitle the bearer to the Vitale card. In that case, the paper certificate must be shown in order to receive care.

Government-assigned address

If you are homeless or if you cannot be issued a certificate of accommodation, request an address:
- either from the town hall of your place of residence;
- or from an approved health insurance and State medical aid association in the département in which you reside. Request the contact information of the approved agencies from your town hall.



Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie.
La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative
Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.



State medical aid (AME)

Who is entitled to government medical aid?

Those who have been living in France for at least three months, with no stay permit and income under EUR 587.16 net per month (same as for CMU-Complémentaire, see p. 12).

Important: when you have a summons or appointment granted by the prefecture, you must request "basic" social security and CMU-Complémentaire, not AME.

When there is a need to have an opinion quickly, the individual must go to the public hospital and ask the doctor to write a letter to speed up the AME application process by the public health insurance centre, to which all of the required documents must be submitted.

Where should I apply for AME aid?

Normally, this takes place at the neighbourhood public health insurance centre, but in certain départements, you must go to special counters. Ask for information from the public health insurance centre.

Documents required to apply for AME:

- **Identity:** preferred document is birth certificate, otherwise a passport, identity card or certificate of registration with the OFPRA (French Office for the Protection of Refugees and Stateless Persons) for asylum-seekers or any other document showing proof of your identity;
- **Address:** certificate of accommodation (with receipt for rent or EDF bill) or government-assigned address registered with an approved organisation. Important: make sure that letters actually reach this address.

Aide médicale État (AME)



Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...



State medical aid (AME)

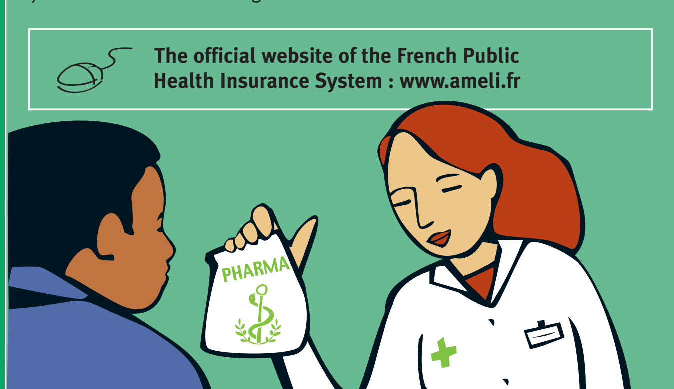
- **Residency in France for at least previous three months:** any valid residency document, proof of rent or EDF bill, OFPRA documents, outdated stay permits, hospitalisation receipt, pay slips, etc.
- **Income:** preference goes to a document showing the applicant's means of subsistence and those of dependants (spouse, children) over the previous 12 months. In other cases, information should be provided about the actual living costs.

How is State medical aid used?

Once your application is accepted, the public health insurance centre will **personally hand you** a document certifying that you have been admitted for State-funded medical aid. At each medical visit, you must show this document. With AME aid, no payment is required for hospital or doctor's visits, nor is it due for laboratory tests or medication from the pharmacy. AME allows dental care but not dentures nor glasses. AME aid is valid 1 year, throughout France.

Renewal must be requested two months before your benefits end, if your status has not changed.

The official website of the French Public Health Insurance System : www.ameli.fr





- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.





Public Hospital PASS

Individuals with low income still awaiting health insurance and needing healthcare quickly can turn to the All-Day Healthcare Centre (**PASS**) at their nearest public hospital. There, they will receive care and, if necessary, the medical letter needed to speed up the processing of their application for public health insurance. According to the law, all public hospitals are required to offer PASS services, but in practice, this does not always occur.

If you have trouble finding healthcare or getting health insurance, ask for assistance from a social worker.

For information about access to medical care and health insurance,
track access to healthcare:
Contact Comede:
01 45 21 63 12 Mondays to Fridays.

PASS de l'hôpital public



Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.



Specialised Public Healthcare Services (free of charge)

Request the addresses from your Town Hall's CCAS office

- Check-ups for pregnant women and children under age 6: **PMI (Protection for Mothers and Children)**
- Sexually-transmitted Diseases and HIV-AIDS screening: **IST and CDAG Centres (anonymous, free screening visits)**



To find the number of the CDAG and IST centre nearest you, call Sida Info Service 0800 840 800 (toll-free 24/7)

- Tuberculosis: **Anti-Tuberculosis Centres (CLAT)**
- Vaccines: **Vaccination Centres**
- Contraception: **Family Planning Centre (CPEF)**
- Mental problems: **Medical and Psychological Centres (CMP)**

Services spécialisés de santé publique (gratuits)



Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST :
Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**



Your regular doctor

You are recommended to always visit the same general practitioner, in order to benefit from the best quality healthcare. The doctor you choose becomes your "regular doctor", whose contact information needs to be sent to the public health insurance system in order to obtain the refund of some of your medical fees. Of course, everyone may change their regular doctor whenever desired, particularly when they change address.

Any change in your regular doctor needs to be reported.

Request copies of your results and tests, and always bring all your medical documents with you when you visit a doctor.

Médecin traitant



Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.



Interpretation

Good knowledge of French or, barring that, English, is required to be able to receive care in France under the best conditions. Any person who speaks neither French nor English needs, whenever possible, to be accompanied by an interpreter on every medical visit. When this is not possible, the person must always carry the telephone number of a close relation speaking his/her language and French (or English).

Quality interpretation is vital to obtaining quality healthcare. The interpreter must be able to keep a neutral position between the patient and the healthcare professional, and not "speak for the other person". This neutrality is sometimes difficult to maintain for close relations when the healthcare problems involve private matters, such as violence suffered or serious illness. Some healthcare services call upon professional interpreters: ask your service about this.

To find the contact information of interpretation services

ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)

01 53 26 52 62

24h /24, 7j /7

Interpreting over the phone is a paid service

Interprétariat



Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)



01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7

L'interprétariat par téléphone est payant.

1 It covers problems such as mental difficulties and screening for certain types of cancer.

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

2 Nutrition, physical activity, smoking prevention and over-consumption of alcohol.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.



TO TAKE CARE OF YOUR HEALTH

POUR VEILLER À SA SANTÉ

To take care of your health

Early identification makes it possible to treat some diseases as effectively as possible. This is why the ***medical check-up*** *was instituted (p. 32). However, whatever the case, it is better to be safe than sorry, and both protection and treatment are offered for* ***HIV-AIDS*** *(p. 36),* ***sexually-transmitted diseases*** *(p. 44),* ***Viral hepatitis B and C*** *(p. 46) and* ***tuberculosis*** *(p. 50). Prevention for a better health also includes* ***lifestyle*** *(nutrition, physical activity, smoking, alcohol, (see p. 56),* ***contraception*** *(p. 62) and* ***vaccination*** *(p. 54).*

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*



Medical check-up

Any person who has not had a medical exam for over five years, in particular when recently arrived in France, may find it beneficial to have a medical check-up. This includes a medical examination, a dental examination and any additional examinations required, depending on your medical history and the doctor's observations.

Examinations offered according to country of origin:

- For all countries:
  - Complete blood count (CBC), to screen for anaemia or hypereosinophilia;
  - Hepatitis B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), hepatitis C and HIV-AIDS serologies;
  - Front-view chest x-ray, to screen for pulmonary tuberculosis;
  - Faecal parasite culture (FPC), to screen for intestinal anguillulosis present in South Asia, Sub-Saharan Africa and the Caribbeans.
- In addition, for people from West Africa:
  - Urinary parasite culture (UPC), to screen for urinary bilharziosis.
- In addition, for people from North Africa, South Asia, and all individuals in there is a personal risk:
  - Glycaemia on an empty stomach, to screen for diabetes.

Mental difficulties:

Certain health problems arise at difficult times in life. If a person has trouble sleeping, experiences lapses in memory and concentration, or feels fear for unknown reasons, it is very helpful to ask for help from a doctor or psychologist (see p. 22).

Bilan de santé



Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).



Medical check-up

Some forms of cancer can be detected early enough to be treated:

- Cervical cancer screening every 2 to 3 years for women of childbearing age;
- Breast cancer screening for women aged 50 to 74;
- Colorectal cancer every 2 years for men and women aged 50 to 74.

Screening for lead poisoning in small children:
In certain old and run-down buildings, the paint can contain lead. Lead is dangerous to children: it is important to speak with your regular doctor or the PMI doctor (see p. 22).

Screening for sickle cell disease:
This hereditary disease can affect a child if both parents carry it. In France, screening is performed on all children of African, Caribbean or Guyanese descent, at birth.

Where to have your medical check-up?
Ask your regular doctor, who will prescribe the tests to be carried out in the laboratory, or go to one of the public health insurance system's Medical Examination Centres (ask your public health insurance centre)



Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).



HIV-AIDS

What is “AIDS”?

AIDS (acquired immune deficiency syndrome) is a disease caused by a virus known as HIV (human immune deficiency virus). Gradually, the virus destroys the body’s defence system, targeting in particular the white blood cells known as “CD4 lymphocytes”.

What is the difference between “being HIV-positive” and “having AIDS”?

Being HIV-positive means carrying the virus, even if no sign of the disease can be seen. An HIV-positive person can live for years with the virus, and feel in good health, without any onset of the disease (warning, however: the person can pass on the virus). When the number of CD4 cells is too low, serious “opportunistic” infections can arise. It is at this stage that the person is said to have AIDS.

How is AIDS passed on?

3 paths are possible, and only three:

- **sexual intercourse without condom** with an infected person;
- **from mother to child**, during pregnancy, from birth or through breast milk;
- **blood:** injections or drips using soiled instruments, contact between infected blood and an open wound, unsupervised blood transfusion.

No other modes of transmission exist. The virus is passed on neither through saliva, nor by mosquitoes. It is impossible to be contaminated with the virus by kissing, shaking hands, drinking from the same glass or sharing a meal with an HIV-positive

VIH-sida



C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.



HIV-AIDS

How can I avoid becoming contaminated with HIV?

The only way to be protected from the AIDS virus during sexual intercourse is to use a condom. There exist condoms for men and women. They protect from the AIDS virus, sexually-transmitted diseases (STD, see p. 44) and unwanted pregnancy. The condoms are sold in pharmacies, supermarkets and dispensers. Some associations provide them free of charge.



Carefully follow the instructions included with the condom (if in doubt, ask your doctor):

- make sure that the packaging is stamped "CE";
- check the "use by" date;
- a condom should be used only once;
- two condoms should never be used one over the other.

What happens when you want to stop using a condom?

When in a lasting relationship and before stopping condom use, it is important to have **screening tests** carried out:

- if the test is negative for both partners and if the partners are faithful to one another, then condom use may be stopped. Warning: : if you have intercourse with another partner, it is vital to use a condom;
- if the test is positive, you can receive treatment, and you must take steps to avoid passing on the virus by using a condom.



Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- **vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;**
- **vérifiez la date limite d'utilisation ;**
- **un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;**
- **il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.**

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.



HIV-AIDS

When should I have HIV screening done?

You need to have screening done whenever you have put yourself at risk. “Putting yourself at risk” means:

- not using a condom for sexual penetration (vaginal or anal) or mouth/genital contact;
- that the condom was torn;
- that you received, in the past, a drip and/or injection with soiled equipment.

Contamination does not occur every time, but it is enough to have run a risk **once** to risk contamination. This is why it is very important to seek a doctor's opinion without delay. The doctor will follow professional secrecy rules and keep all discussions confidential.

Where should I go to be screened for HIV?

There are a number of options: the Anonymous No-Cost Screening Centres (CDAG), your doctor, a family planning centre, a centre specialising in sexually-transmitted diseases (STD), a hospital, etc.

In the CDAGs, the test is free of charge for all. It is also **anonymous**: you do not have to give your name and no papers are asked of you.

If you have just been exposed to a risk: see a physician as early as possible, ideally within the 4 hours following the occurrence, and at most, 48 hours. Ask for emergency protection.



Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.



HIV-AIDS

Two situations are possible:

- **You put yourself at risk, less than 48 hours ago (2 days)** with a partner whom you know to be HIV-positive or with a partner whom you do not know to be free of HIV: go **as quickly as possible**, if possible with your partner, to the **hospital emergency ward**. The doctor will look at the situation with you and possibly suggest a one-month treatment that may prevent contamination.
- **You put yourself at risk, more than 48 hours ago**: see your doctor **quickly** or go to a No-Cost Anonymous Screening Centre (CDAG) or the hospital. You will be told when to do the test and be given all the advice necessary.

If you are in doubt, see a doctor as soon as possible. Until you receive your test results, use protection during intercourse.

How can I help someone who is HIV-positive?

HIV-positive people need to receive support and know that they can count on their family or friends. The main thing you can do for them is to know how to be there when they need you. Sida Info Service can answer difficult questions, give moral support or guide them to various local associations



For more information, call Sida Info Service
0800 840 800 (toll-free, 24/7)

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Sexually-Transmitted Diseases (STD)

The most common STDs are syphilis, hepatitis B, Chlamydia, gonococcus and genital herpes. They are bacterial or viral infections transmitted sexually, during unprotected intercourse (without condom).

Even though, in some cases, **no sign of illness** is noticed, certain STDs can have serious consequences (such as male or female sterility, or both).

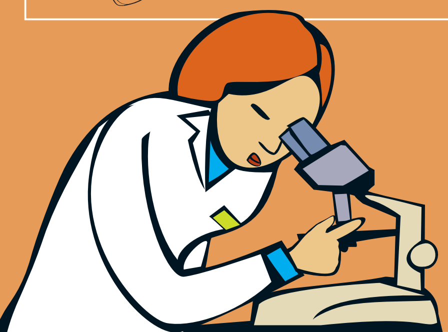
There can also be certain **visible signs** (warts, pimples or sores on the genitals, puss, etc.). For this reason, it is important to detect them early in order to treat them effectively. As with HIV-AIDS, the only means of protection is to always use a condom during intercourse.

To screen for STD

Talk with your regular doctor or the doctor at a centre specialising in STD (ask for the contact information from Sida Info Service).



0800 840 800 (toll-free, 24/7)



Infections sexuellement transmissibles (IST)



Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital.
Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent…).
Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Viral Hepatitis B

Infection by the hepatitis B and C viruses can be responsible for acute and/or chronic infections, which lead to serious liver complications.

- **Chronic hepatitis B** is most often found in people from West Africa, East Asia, Central Africa, Eastern Europe and North Africa.

There are 4 ways of passing on the Hepatitis B Virus (VHB):

- unprotected sexual intercourse;
- direct or indirect contact with infected blood (needle, contact of mucous membranes with soiled equipment, use of drugs through injection in veins or the nose, piercing, tattooing without strict following of hygiene rules);
- transmission from mother to child;
- non-sexual contact with an infected person you live with, by sharing toiletry objects that puncture or cut (razor, toothbrush, etc.).

It is important to detect the illness and protect oneself from it. Depending on the results of the screening test, the doctor may recommend vaccination.

Hépatite virale B



Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger. Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.



Viral Hepatitis C

- **Chronic Hepatitis C** is found most often in people from Central Africa, Eastern Europe, North Africa, Central Asia, South Asia, the Near East and South America. The earlier the hepatitis is detected, the earlier the person may receive treatment.

Special screening for the hepatitis C virus (HCV) is done when person is at risk, for a variety of reasons:

- medical procedures carried out before 1992 in France (major surgical operation, hospital intensive care, transplant, blood transfusion, complicated childbirth, etc.;
- haemodialysis;
- use of drugs through intravenous injection in veins or the nose;
- children born of HCV-positive mothers;
- sexual partners of people with HCV;
- people with a tattoo or piercing;
- people having been in prison.

Hépatite virale C



- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile…) ;

- hémodialyse ;

- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;

- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;

- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;

- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;

- personnes ayant été en prison.



Tuberculosis

Tuberculosis is an infectious disease caused by a microbe known as the Koch bacterium, or "BK". The disease can affect all organs, but most frequently occurs in the lungs: it is known as **pulmonary tuberculosis**, the only form of contagious tuberculosis. The disease is spread when BK is inhaled in close contact with a sick person who coughs and spits BK into the air.

The most frequent sign of the disease is a persistent cough, with or without phlegm (expectoration).

Other symptoms include chest pain, shortness of breath, frequent tiredness, fever, night sweats and weight loss. Should the **coughing last over one month**, it is important to **see a doctor**, who will prescribe a lung x-ray and screening for BK in the phlegm (direct exam and cultures). You will need to bring all of your previous x-rays to the doctor, who will compare them with the new x-rays.

The earlier the disease is treated, the lesser the complications and the less it is spread to those around the sick person.

If the disease is contagious, the person must be hospitalised until the treatment sterilises the phlegm, for a period of at least 15 days.

When a case of tuberculosis is identified, a medical investigation is conducted amongst the patient's immediate relations to identify and treat other infected persons or patients.

For this reason, it is very important to respond when called for a test, especially if there are children, pregnant women, immune-depressive or elderly people involved. The anti-tuberculosis centre has to follow professional secrecy rules (confidentiality).

Tuberculose



La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).



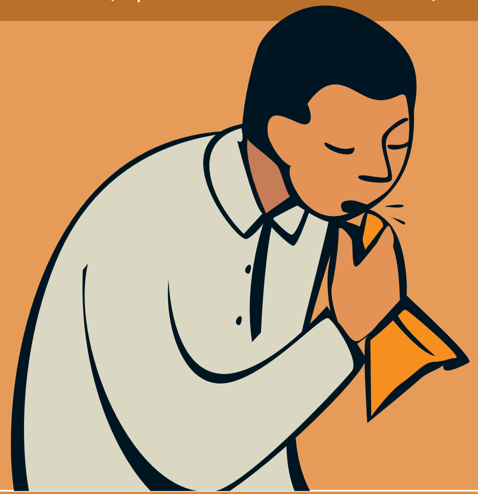
Tuberculosis

Treatment for tuberculosis combines several different antibiotics.

It heals the disease provided the antiobiotics are taken every day, for at least six months.

Where can I get treatment for tuberculosis?

- With public health insurance, CMU-Complémentaire insurance or AME aid (see p. 8-18), individuals can see a doctor to screen for the disease and begin treatment.
- The anti-tuberculosis treatment centres (CLAT) are public service organisations that provide free care for all patients, regardless of residency status. They exist in each of France's 95 administrative subdivisions. (request address from Town Hall CCAS).





Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).



Vaccination

Vaccination is one of the fundamental ways of **preventing certain infectious diseases**. They are intended to protect all individuals from disease and fight epidemics. In France, vaccine quality is subject to strict supervision.

The vaccine schedule in France.

Vaccines must be administered according to a schedule regularly updated by the Ministry of Health, available at all vaccination and PMI centres (see p. 22):

- certain vaccines are compulsory: diphtheria, tetanus, poliomyelitis and tuberculosis (BCG) in certain cases;
- others are recommended depending on age, sex and exposure to certain risks.



The vaccine schedule translated into 8 languages can be downloaded from the Anaem website: www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Where are vaccines provided?

Compulsory vaccines are administered free of charge at the vaccination and PMI centres for children up to age 6 (ask for the addresses at your Town Hall's CCAS). Certain local governments have extended the no-cost policy to other vaccines, including the hepatitis B vaccine.

Healthcare centres and your regular doctor can also help you keep up to date with your vaccine schedule. The vaccines are almost all reimbursed by the public health insurance system, up to 65%; their cost is covered in full with CMU-Complémentaire insurance or AME aid (see p. 12-18).



Important: there exists no vaccine against HIV-AIDS hence the importance of prevention.

Vaccination

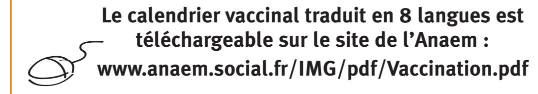


Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.



Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie).
Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.



Lifestyle/nutrition

Nutrition and physical activity.

Everyone has their own way of eating, according to habit, age, appetite and physical activity. However, one rule applies in all cases: **eat a little bit of everything, with each food group represented at each meal.** To save money, buy fruits and vegetables when they are in season and do your shopping close to the market's closing time.

To stay healthy, you are recommended to follow a few guidelines, every day:



- Fruits and vegetables (fresh, canned or frozen): at least five per day;



- Bread, grains, potatoes and dry vegetables: at each meal and according to appetite;



- Milk and dairy products (yoghurt, cheese) : 3 per day. Dairy products are not for children only;



- Meat, poultry, fish products and eggs: 1 to 2 per day;



- Added fats : limit your intake. Beware of fried foods, chips, cashews, etc. Instead of guessing the amount of oil used for frying, measure the cooking oil: one to two spoonfuls per day and per person;

Mode de vie / Nutrition



Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



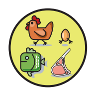
- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou… On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;



Lifestyle/nutrition/smoking



- Sweets: eat only a small amount. Watch out for sweetened drinks and foods that are both fatty and sweet (pastries, ice cream, sweets, chocolate bars, etc.);



- Drinks: drink water all day. Also remember to lower the amount of sugar added to hot drinks. In France, tap water is suitable for drinking: it is healthy. Drink alcohol in moderation only.



- Salt: use only a small amount.



- Physical activity: do at least the equivalent of 30 minutes of speed-walking per day. It is not necessary to go to a gym to exercise: you can walk, climb stairs, do housework, etc. **For children, limit their time spent in front of the TV. Outdoor activities are preferable.**



For more information: www.mangerbouger.fr

Tobacco

To remain healthy, you should avoid smoking (especially pregnant women). In particular, try not to smoke in the presence of children, pregnant women and vulnerable people (asthma). Smoking causes cancer and cardiovascular diseases like infarction.



For more information: www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0 825 309 310
From 8 AM to 8 PM, Mondays to Saturdays (0.15 €/min)

Mode de vie / Nutrition / Tabac





- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage... **Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.**



Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)



Lifestyle/alcohol

Alcohol

To stay healthy, it is recommended not to drink more than three glasses of alcohol per day for men, and 2 glasses for women. In certain situations, alcohol is to be avoided entirely:

- medication;
- chronic disease (epilepsy, hepatitis);
- pregnancy or breastfeeding: alcohol is dangerous for the baby;
- driving a vehicle or dangerous machine.

There is the same amount of alcohol in a half-pint of beer, a glass of champagne, a glass of wine and a shot glass of pastis.



All forms of alcohol are equally dangerous if a man drinks more than 3 glasses per day or 2 for a women, all forms of alcohol are equally dangerous.

To remain healthy, reduce the amount of alcohol that you drink.



For more information :
Écoute Alcool 0 811 91 30 30 (7/7)



Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis…



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Contraception

What methods are available to avoid getting pregnant?

A wide range of contraception methods are available:

- **Condoms (male or female)**. Each condom is to be used only once. Condoms help prevent pregnancy, protect from HIV-Aids and other sexually-transmitted infections (STD) (see p. 44). Female condoms provide protection if the male partner does not use the male condom. They are sold in pharmacies (around EUR 2) and provided free of charge by certain associations.
- **The Pill.** The pill is prescribed by a doctor to prevent pregnancy, and must be taken very regularly. When you have just met your partner, or when you have several partners, it is important to use a condom in addition to the pill, in order to be protected from HIV and STDs (see p. 38 and 34). They cost EUR 3 to 7 for three months, and some are reimbursed by the public health insurance system or AME aid.
- **Intra-uterine devices** (female sterilisation) are effective for several years. The cost is reimbursed by the public health insurance system.
- **The implant** is placed under the arm of the skin and remains active for 3 years. The cost is reimbursed by **public health insurance**.
- **The cap and the coil** release hormones like the pill does. Their cost is not reimbursed by the public health insurance system.
- **Local methods**: capes, spermicides, etc. Ask a doctor or midwife.

Contraception



Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.



Contraception

Family Planning Centres (CPEF) offer medical advice and provide contraception free of charge.



Écoute Sexualité Contraception 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (key word: contraception)

- If you forget to take a pill, have unprotected sex and/or a condom that broke, there exist “emergency contraception” methods to put an end to the pregnancy. See a doctor, pharmacist or the family planning centre as quickly as possible.
- Voluntary termination of pregnancy (VTP) is allowed in France up to 12 weeks after conception, or 14 weeks after the last period. If the woman wishes to put an end to the pregnancy, she should see her doctor or family planning centre as quickly as possible.

Planning familial

Contraception



Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.



Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.



Your Children's Health in the Home

In the home, there are a number of risky situations for children. These can be avoided, provided that a few recommendations are followed:

- never leave a child alone in a room with an open window;
- keep medication and household products in places that children cannot reach;
- never leave small objects or food at reach of children;
- never leave a child alone in the bath;
- always keep one hand on a baby while he/she is on the changing table;
- remain with a child eating in a high chair: the chair could turn over or the child could slip and fall.



La santé de vos enfants à la maison



Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



FOR LEGAL AND SOCIAL ASSISTANCE

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

For legal and social assistance

Foreigners residing in France must be issued a card (permit) to stay in the country, by the Prefecture of their place of residence. *Those in fear of* ***persecution*** *in their country may request* ***asylum*** *(p. 72). Those with* ***very serious disease*** *may request a* ***temporary residency permit*** *for the time their treatment lasts (p. 74).* ***Legal assistance*** *is often required (p. 76). The social benefits (****social health cover****) offered depend on the type of residency permit they hold (p. 80). Aid to cover* ***everyday needs*** *is also available (p. 84).*

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*



Right of asylum

People who have **fled persecution** may file a **request for asylum**, in order to be granted **refugee status** (10-year residency permit) or **subsidiary protection** (1-year temporary stay permit), by **OFPRA** (French Office for the Protection of Refugees and Stateless Persons). They must first come to the Prefecture of their place of residence to receive a permit to stay in the country legally, then send the application provided by the Prefecture to OFPRA within the next **21 days**, explaining in French (original or translated version) the reasons for their request for asylum.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Getting there from Paris: **RER A4**, station « Val-de-Fontenay »

Mr Chairman Of the Commission on Refugee Appeals
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Getting there from Paris: **RER A**, station « Vincennes »

If Ofpra rejects the request, an appeal can be filed within **1 month** with the Commission on Refugee Appeals (CRR). It is preferable to have legal assistance (see p. 76).

The Official Guide explaining the asylum procedure is available free of charge, by simple request from the Prefecture.

REQUEST FOR ASYLUM AND MEDICAL CERTIFICATE

In some cases, OFPRA or the CRR may request medical certification of the violence and torture endured in the home country. However, most frequently, the certificate is useless, as it does not provide "proof" of the torture. There is no point in providing medical information unrelated to the request for asylum.

To obtain a certificate, ask your regular doctor. Any doctor can legally issue a certificate. The certificate must state that the medical and psychological symptoms observed match what the patient says.

Droit d'asile



Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.



Right of residence in the case of very serious illness

Persons suffering from **very serious illness** – and having lived in France for at least 1 year – may request a **temporary stay card** (limited to the time of the treatment) with a work permit, provided that the **treatment** required is **not available in their country** of origin. Until the one-year residency condition is met, a temporary stay permit may be issued.

To find out if you are eligible, talk to your doctor or call the Comede physicians:



01 45 21 39 59 from Mondays to Fridays, 9 AM to 6 PM

The patient may ask the doctor for a **medical report** detailing the seriousness of the disease, the tests and the treatment required, in a sealed envelope bearing the words, **"medical secret"** for the attention of the **Public Health Medical Inspector** (DDASS MISP/Prefecture[1]). He/she must then go to the **Prefecture** of his/her place of residence, where a civil servant will explain how to proceed. As the **medical report** is **confidential**, the Prefecture is not allowed to read it. The Prefecture sends it to the **MISP**, which may give a positive or negative opinion.



Important: Do not confuse the request for asylum with the request for stay permit for very serious illness.

If a request for asylum is being processed, most prefectures today will refuse to record an application for a stay permit. If there are valid reasons for filing the two applications at the same time, request assistance from a specialised association or lawyer (see p. 76).

1 In Paris, chief physician at Prefecture of Police

Droit au séjour en cas de maladie très grave



Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e), parlez-en à votre médecin ou téléphonez aux médecins du Comede :



01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 In Paris, chief medical officer at Prefecture of Police



Legal Assistance

The administration's decisions are written and often sent out by post. The **"letterbox" is a valuable tool: it is important that applicants make sure that it works, or go to their legal address at least once every two weeks.** Watch carefully for all incoming letters. If a registered letter is sent, the postman will leave notification of the letter, which they will have to pick up at the post office within 15 days. Otherwise, the letter will be returned to the sender and the person it was sent to will be regarded as wanting this to happen.

Assistance from a lawyer

For those with no money, legal fees can, in some cases, be covered by "legal aid". When an individual accepts the latter method of payment, he/she is still able to freely choose his/her lawyer. Otherwise, the individual has to ask for a lawyer to be appointed by the legal aid office.

Legal aid for request for asylum

Only asylum-seekers entering France on a visa or free from the "waiting zone" with a "safe-conduct" may request legal aid to be defended before the CRR.

Legal aid for appealing to the administrative court

No specific stay permit is required to appeal to the administrative court when denied a the right to stay in France. Foreigners with no stay permit may also benefit from it.

How can I request legal aid?

Ask for a form at your Town Hall or local court and send it:

- either to the CRR (see p. 72) when filing for asylum;
- or, when appealing a stay permit refusal, to the legal assistance office of the circuit court responsible for your place of residence.

Soutien juridique



Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus.
En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.



Legal Assistance

Support associations also exist

Those not eligible for legal assistance or advice may receive free assistance from support associations for foreigners.

In the case of forced return to the border (APRF)

People with no permit to stay in the country may be given, by the Prefecture (at the counter, by the police, or by post) a prefectoral order for forced return to the border (APRF). The APRF may be executed at any time (arrest, administrative holding, boarding). Those who oppose the measure (refusal to board) may be sentenced to up to 3 years in prison and be barred from the country for up to 10 years.

A written appeal to cancel the APRF may be filed or faxed to the administrative court (TA) within 48 hours if the APRF is received by hand (including weekends' and holidays' eves) **or within 7 days** if it is received by post. The appeal temporarily suspends execution of the forced return, but not the administrative holding.



For contact information about aid associations, call:

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Persons under administrative holding may ask to meet with the **CIMADE** representative on site:

DER (Protection for Expelled Foreigners)



Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Social protection

Refugees and those with the 10-year residency card may access all social protection services free of charge. Statutory refugees may be housed in Temporary Housing Centres (CPH).

Foreigners with a 1-year stay permit may benefit from certain components of the social protection system:

Health insurance and treatment	Yes, see p. 6-18
Work permit	Yes, generally
Emergency housing	Possible
Housing centre for social adaptation	Possible
Low-cost municipal housing	Possible
Social services for children	Yes
Minimum subsistence benefit (RMI)	No, unless 5 years of legal stay
Other minimum income sources ("disabled adult" and "lone parent" benefit, etc.)	Yes
Family allowance	Yes
Reduced-rate public transport	Yes, if CMU complémentaire or AME beneficiary
Schooling for children	Yes, compulsory
Legal assistance	See p. 76

Protection sociale



Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76



Social Protection

Asylum-seeker allowed to stay in France during their proceedings may benefit from some social services:

Health insurance and treatment	Yes, see p. 6-18
Work permit	No, unless exempted
Housing benefit for asylum-seekers (Assedic)	Yes, unless housed in Welcome Centre (CADA)
Emergency housing	Possible
Welcome centre housing (Cada)	Possible
Social services for children	Yes
Minimum subsistence benefit (RMI) or minimum income for the elderly	No
Other minimum income sources ("disabled adult" and "lone parent" benefits, etc.)	No
Family allowance	No, in practice
Reduced-rate public transport	Yes, if CMU complémentaire or AME beneficiary
Schooling for children	Yes, compulsory
Legal assistance	See p. 76

Foreigners with a temporary stay permit or without a stay permit may request health insurance (see p. 6-18) and receive legal assistance if the stay permit is denied to them (see p. 76). They may also benefit from social services for children, and any accommodation centre is allowed to provide for them. They are not entitled to the "disabled adult" benefit.



Gisti Legal assistance hotline: 01 43 14 60 66
From Mondays to Fridays, 3 PM to 6 PM

Protection sociale



Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h



Everyday Needs

- For daytime services, food stamps, public writers, free hairstyling workshops, showers, or clothing, go to your Town Hall and ask for the social worker responsible for your zone, or ask for help from the related associations.



Ask for contact information about aid associations from Secours catholique: 01 45 49 73 00



For emergency housing
(for the same evening and a few nights):
free call from fixed line, 24 /7 : 115

- **People with HIV** may request support from the hospital's social services.



For contact information from associations for people with HIV:

Sida Info Service: 0800 840 800 (toll-free from fixed-line phone)

Act-Up: 01 48 06 13 89

Aides: 0820 160 120

Arcat: 01 44 93 29 29

Solidarité Sida: 01 53 10 22 22

Besoins du quotidien



- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00



Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

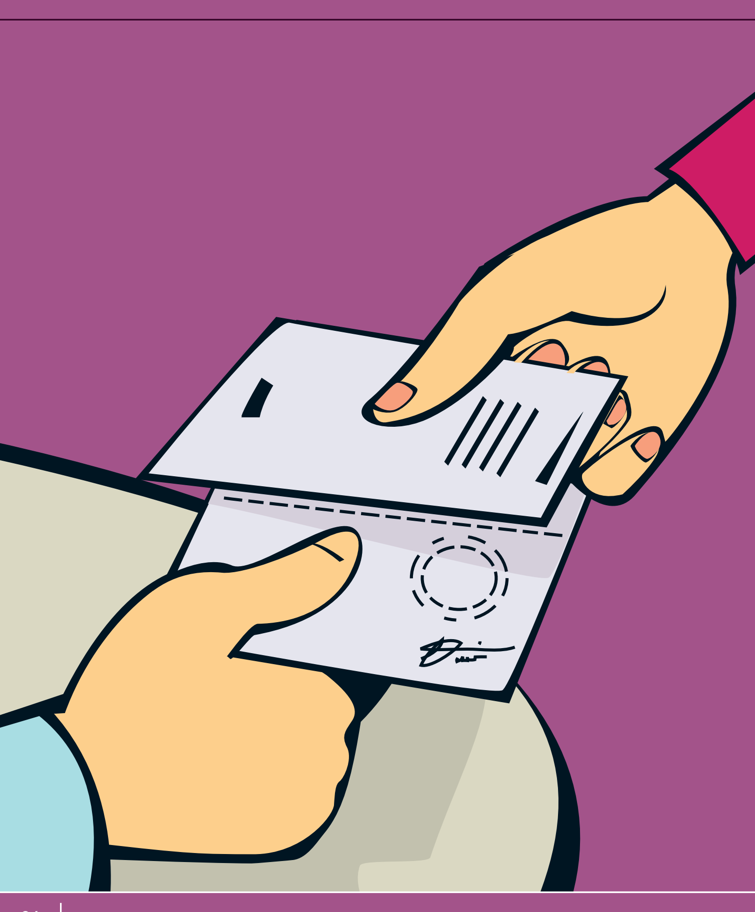
Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

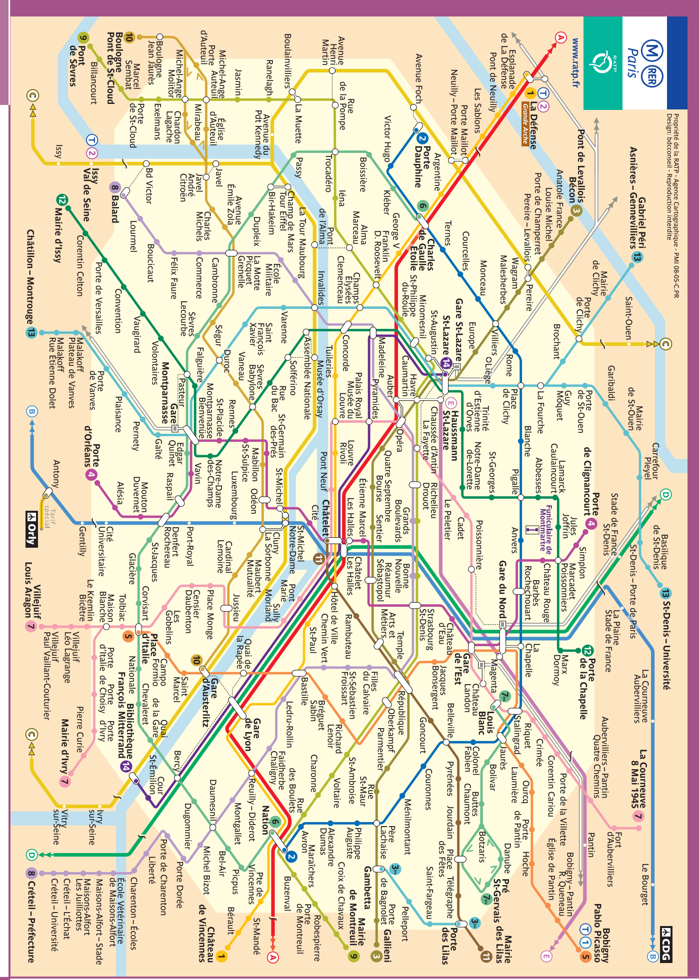
Solidarité Sida : 01 53 10 22 22



PERSONAL AND PRACTICAL INFORMATION

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

Paris Metro Map / Plan du métro parisien



Ile-de-France RER Map / Plan du RER francilien

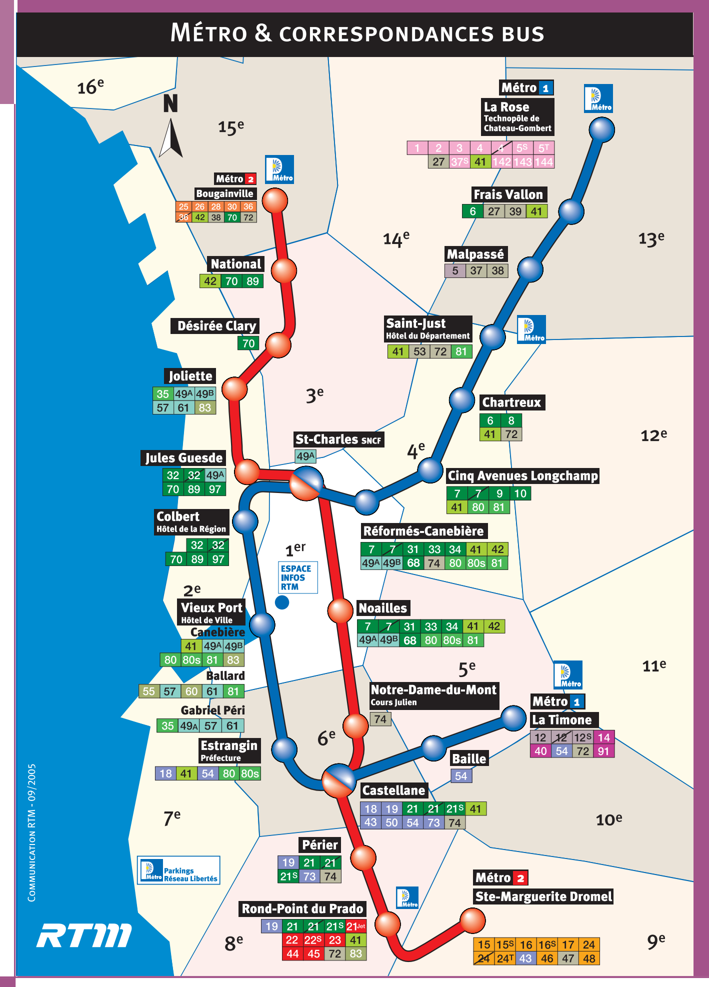
RER Île-de-France

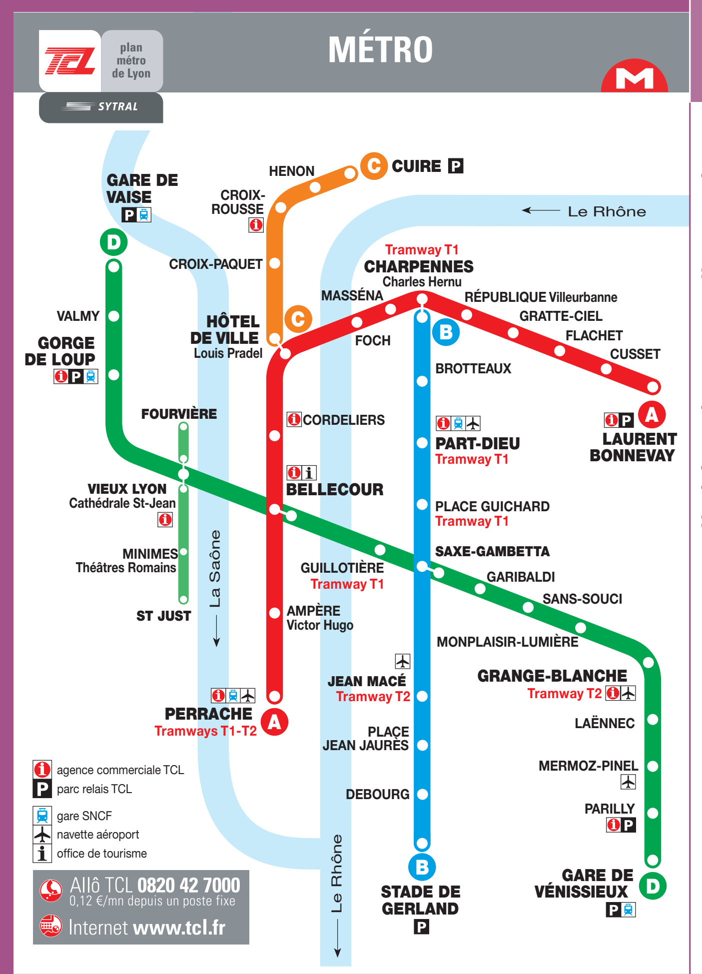
RATP

www.ratp.fr

- A RATP/SNCF
- B RATP/SNCF
- C SNCF
- D SNCF
- E SNCF
- Antony: liaison ORLYVAL (tarification spéciale)
- Pont de Rungis: navettes bus ORLY RAIL
- * Gares hors zones Carte Orange

Marseilles Metro Map / Plan du métro marseillais





Vos informations personnelles et pratiques

2006 Calendar / Calendrier 2006

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2007 Calendar / Calendrier 2007

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Your contacts/
Vos contacts

Surname-Name / Nom-Prénom

Address / Adress

Address / Adress

Telephone/Téléphone

Your upcoming appointments/ Vos prochains rendez-vous

Date and time / Date et heure	Place / Lieu

La structure qui vous accueille/ Your care organisation

Cachet

NIP

Informations

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

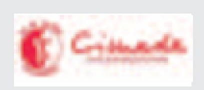
Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

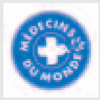
This booklet was given to you personally by a healthcare professional or social worker.

It answers the main questions you may have about healthcare, and serves as a record linking the medical and social professionals you see, so they can better coordinate the help they give you. Presented in two languages, it will also help you and your doctor, social worker or any other healthcare professional that you visit to better understand each other.

This booklet was produced with the help of:
Ce livret a été réalisé avec le concours de :











Ministère de la Santé et des Solidarités
www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr

3113-06241-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL